20.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Запеканка творожная с фруктовым соусом | 100/50110/50 | 13,215,8 | 4,25,0 | 18,522,2 | 166,7200,0 | 0,20,3 | 143 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,015,0 | 44,8852,36 | 00 | 179 |
|  | Булка | 20,025,0 | 1,62,4 | 0,20,3 | 9,8214,73 | 47,671,4 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 14,818,2 | 4,45,3 | 40,3251,93 | 259,18323,76 | 0,20,3 |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 60,060,0 | 0,30,3 | 0,10,1 | 5,15,1 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из огурцов | 30,040,0 | 1,161,75 | 3,044,07 | 2,884,81 | 42,258,8 | 8,7813,29 | 43 |
|  | Суп геркулесовый с курицей | 150,0200,0 | 4,15,45 | 4,156,71 | 11,9617,89 | 118,71166,54 | 14,7220,45 | 44 |
|  | Курица тушеная с овощамиПюре картофельное | 50.060,0100.0120.0 | 11,6313,572,83,5 | 5,015,95,26,4 | 2,03,4520,024,2 | 94,8110,62137,0158,3 | 0,60,722,224,3 | 183114 |
|  | Компот лимонный | 150,0180,0 | 0,090,14 | 0,010,015 | 16,318,45 | 63,1472,27 | 4,06,0 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,46 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 21,7627,05 | 17,7723,56 | 75,284,6 | 612,5651,2 | 42,146,5 |  |
| Полдник | Молоко кипяченное | 150,0165,0 | 4,124,12 | 3,553,55 | 6,826,82 | 76,6876,68 | 1,851,85 | 175 |
|  | Булка с повидлом | 35/1035/10 | 2,42,4 | 0,30,3 | 14,7314,73 | 71,471,4 | 00 | 216 |
| Итого за полдник |  |  | 6,526,52 | 3,853,85 | 24,5524,55 | 148,08148,08 | 1,851,85 |  |
| Итого за день |  |  | 43,3852,07 | 29,132,81 | 156,4168,25 | 1130,21188,0 | 45,449,8 |  |